

**免责声明：**

本文档提供的所有资源均是网上搜集或私下交流学习之用。

任何涉及商业盈利目的均不得使用，否则产生的一切后果将由您自己承担！

本文档仅提供一个观摩学习的环境，将不对任何资源负法律责任！

本文档所有资源请在下载后 24 小时内删除。如果您觉得满意，请购买正版！

本文档严厉谴责和鄙夷一切利用本文档资源进行牟利的盗版行为！

本文档为作者研究制作 PDF 时实验产生，严禁非法外传，任何未经作者允许而擅自打开或传播者视为偷窃行为，作者随时保留起诉权力。

All resources offered by this website are collected through the Internet and exchanged between peers for personal study.

Use of any resources offered for commercial purposes is prohibited. Otherwise you need to responsible for any consequences produced!

We are only offer an environment of communion and study and we won't bear any legal responsibility for the resources.

Please delete all resources you downloaded from this site within 24 hours.

Please purchase legal copys if you feel satisfied.

Any profitable behavior of utilizing the resources downloaded from this site is condemned and disdained sternly !



# 家常意大利面

● 温馨与美味独具的意大利面

颜金满[台湾]著 汕头大学出版社

在意大利面的餐桌上拉近亲人与朋友的距离，  
在无国界的料理中再次挑逗所有人的味蕾。

超低价  
15元



风情万种的滋味



UNIVERSITY CITY PUBLIC LIBRARY



3 0301 00298 3621

# 家常意大利面

ITALIAN

PROPERTY OF THE  
UNIVERSITY CITY  
PUBLIC LIBRARY



# Italian

家常意大利面





# Contents 目录

4	..... 导读
	<b>征服全世界的意大利面</b>
6	..... 意大利面条家族
8	..... 煮意大利面不败秘诀
9	..... 面与酱的配对游戏
10	..... 第一篇
	<b>奶油白酱篇</b>
12	..... 自制奶油白酱
13	..... 剥皮辣椒酱意大利面
14	..... 大蒜奶油意大利面
15	..... 液体黄金~橄榄油
16	..... 什锦菇奶油意大利面
16	..... 蔬菜奶油意大利面
17	..... 熏肉奶油意大利面
18	..... 辣味鸡柳意大利面
18	..... 香肠奶油意大利面
19	..... 咖喱奶油意大利面
19	..... 蛋黄奶油酱意大利面
20	..... 鲑鱼奶油意大利面
21	..... 蟹肉奶油意大利面
22	..... 第二篇
	<b>番茄红酱篇</b>
24	..... 自制番茄糊
25	..... 原味番茄酱意大利面
26	..... 挑逗味蕾的精灵~香草
27	..... 辣味番茄酱意大利面
27	..... 山药番茄意大利面

28	..... 紫苏番茄意大利面
28	..... 罗勒番茄意大利面
29	..... 魷仔鱼番茄意大利面
30	..... 香草肉酱焗千层面
30	..... 番茄鸡肉酱意大利面
31	..... 番茄蛤蜊意大利面
32	..... 第三篇
	<b>清酱篇</b>
34	..... 蛤蜊清酱意大利面
35	..... 蔬菜清酱意大利面
36	..... 海鲜清酱意大利面
37	..... 腊味清酱意大利面
37	..... 白酒带子意大利面
38	..... 第四篇
	<b>创意面酱篇</b>
40	..... 什锦榨酱意大利面
41	..... 海山酱意大利面
41	..... 芝麻酱意大利面
42	..... 松子酱意大利面
43	..... 精力酱意大利面
43	..... 怪味酱意大利面
44	..... 罐头面酱也能作出
	<b>大师级美味</b>









# 导读 Introduction 征服全世界的 意大利面

意大利面的世界就像是千变万化的万花筒，数量种类之多据说至少有500种，再配上酱汁的组合变化，便可做出上千种的意大利面料理。而这种从前意大利贫穷人家的食物可是用手拉着面条代替叉子，将头高高仰起地吃呢！而意大利人对意大利面的疯狂只要从每年拿波里固定举办的意大利面嘉年华会就可窥知。

意大利面可以说是代表意大利料理征服全世界胃的大功臣，我们统称Pasta的意大利面原意指的是经揉揉过的面团，其最早成型的年代大约是公元13~14世纪左右，跟现在我们所吃到的意大利面最像，到文艺复兴时期以后，意大利面的种类和酱汁的变化也跟随着艺术逐渐丰富起来。然而还有什么能比意大利面更能征服人心的呢？它的制作简易、用料丰富、口感香浓，不仅在意大利当地备受欢迎外，走访世界各地的餐饮时，意大利面的餐馆比比皆是，但重要的是在意大利当地，意大利面简直就是“妈妈的味道”，当有人正用经济征服世界时，意大利面却不费吹灰之力悄悄地在全世界老饕的心中占了一席之地。

你可以从“意大利家常面”中挑选喜欢的口味后，到临近的超市采买面条，不消2个钟头，把面端上桌，让全部的人臣服在你速成的精湛手艺之下。36种不同口味的意大利面轮番上阵，先来个奶油白酱烹调的意大利面，再来个鲜活的番茄红酱意大利面，或是口味较清淡的清酱意大利面，最后再突发奇想地端出充满智慧与人生哲理的创意酱意大利面，让不能沟通的人以意大利面代替语言！让所有的人在你面前发出意大利人的惊叹语“妈妈咪呀”！  
要世界和平，先学会做意大利面吧！





# 意大利面条家族

## Pasta 的五花八门

在意大利本地，意大利面条被明文规定必须采用100%杜兰树莫利那(Durum Semolina)优质小麦面粉及煮过的良质水来制作，而且不论是手工制或机器制面绝对不可以添加色素及防腐剂，而除了原味之外的面条，其他色彩缤纷的意大利面都是用蔬果混制的，例如绿菠菜面、番红花面、黑墨鱼面、可可面、蛋黄面等等。

意大利面的世界就像是千变万化的万花筒，数量种类之多据说至少有500种。而意大利面的形状千奇百怪，细圆型长面条例如有最平民化的Spaghetti、犹如面线的“天使的发丝”Angel Hair；扁平型面条如意大利宽面、波浪宽扁面、意大利扁平细面；通心粉型面条如像水管的葱管面、像小猫耳朵的耳型面、像海芋的百合花型面、像螺丝钉的螺旋面、像笔尖的斜管面、贝壳面、半圆型短面、大小蝴蝶结面等等；而面饺型的则有方形面饺、像馄饨般的卡佩拉奇面饺、像水饺般的半圆形面饺、及像飞碟状的贝壳型面饺、开放式的面饺千层面。数量种类之多，名称各地之差异，要认识所有的意大利面条可不是一件容易的事。

## Pasta 中意文对照版

三色贝壳面	3-color giant Shells
贝壳面	Conchiglie
小贝壳面	Shells
天使的发丝	Angle hair
圆直条面	Spaghetti
细扁面	linguini
意大利宽面	Tagliatelle
意大利扁平细面	Tagliolini
波浪宽扁面	Pappadelle
菠菜宽扁面	Spianch fettuccini
手工菠菜宽扁面	Home made Spianch Fettuccini
意大利水管面	Maccheroni
意大利尖管面	Feane
半圆型短面	Maccheroni
百合花型面	Gigli
耳型面	Orecchiette
斜管面	Penne
卡佩拉奇面饺	Cappellacci
意大利小方饺	Ravioli
意大利小馄饨	Tortellini
意大利蝴蝶面	Farfalle
意大利螺丝面	Fusilli
葱管面	Elicoidalli
千层面	Lasagna

番茄面  
spaghetti tomato

菠菜鸡蛋意大利面  
tagnatelle spinaci

菠菜面  
spaghetti spinaci

番茄鸡蛋意大利面  
tagnatelle tomato

墨鱼面  
squid's ink spaghetti

有机鸡蛋意大利面  
tagnatelle egg

意大利直面  
spaghetti

菠菜番茄综合意大利面  
multiple spaghetti





纽扣面



贝壳面  
Conchiglie



螺旋面  
fusilli



蝴蝶面  
Farfalle



车轮面  
ruote di carro



小弯管痛心面  
elicoidali

斜管面  
Penne rigate



扭绞型通心面  
rustici



# 煮意大利面不败秘诀

意大利面可归类为新鲜手工面(Pasta Fresca)和机器制的干燥面(Pasta Secca)两种。两者的差别在于制作方法,与跟不同风味酱料搭配的适宜性。传统上来说,意大利北部大多使用新鲜手工面条,南部则多采用机器制的干燥面。手工面最大的特点便是可以自由揉进自己喜欢的独特蔬菜或香草风味,比较有人风格。而机器制的干燥面造型变化多端,可以长时间保存,在事事求快速的今天,机器制的干燥意大利面反而成为省时又好吃的选择。而一盘好吃的意大利面一定得al dente,也就是外软内韧,嚼起来才有Q的口感,如果煮火了,软趴趴的意大利面可是会让吃的人都没精神了呢!

## 机器制干燥面的煮法

要煮出软硬适中又有韧度的美味意大利面,首先锅子的选择就非常重要,以面条投入锅中时水可以完全覆盖过所有面条的长深型锅子最好。煮面的时候必须等水完全滚沸才能将面条投入,面放进去时要呈扇形投入锅中,并在水中加入一小匙盐及橄榄油,加盐的目的在于使面条有味道并且可使面条紧缩有弹性。煮面条的时候水要保持在煮沸的状态,并不时用长筷子拌开以免黏着。而面条要煮多久呢?最好依你所选择面条的厂牌及种类外包装建议方式煮面条,大约煮至将面条夹起透光看时中心仍保有一条白白的心即可。并可在接近煮完完成示时间的前3分钟以试吃的方式调整自己喜欢的软硬度。面条煮熟后要立即捞起用冷水冲凉,面条会Q又有嚼劲,沥干水分后用少许橄榄油拌匀面才不会黏在一起。

如果是依上述煮法的意大利面,只要将酱料煮好后拌进面条即可,如果是要再入锅跟酱料一起拌炒的面条,就必须稍微缩短1~2分钟的煮面时间,将面条直接从热水中捞起沥干放入煮面酱的锅中,以免面煮得过烂失去嚼感。另外,如果你要做的是冷面,必须比热食时再多煮2分钟,让面条全熟,然后立刻捞起泡在加了冰块的水中,防止面条继续软化,才能吃到有嚼劲的面条。而且冷食的面条除了沥干水分之外,最好能用干净的毛巾稍微擦干,以避免逐渐渗出的水分稀释了酱汁的味道。

## 手工制生面的煮法

煮手工面的方法跟干燥面的煮法差不多,一样要选一个比较大的锅子,让面条可以在锅里游动,并保持水的滚沸让水能对流,这样面条就不容易黏在一起。与干燥面不同的是,手工面只要煮到面条浮在水面上就是熟了,大约只要10~15秒的时间,时间的斟酌要看面条的宽度及是否有包馅料调整,如果是加入菠菜汁或墨鱼汁的生面因为面条本身比较软,所以煮的时间就要缩短。因为手工生面煮熟的时间短,所以最好先将酱汁准备好,等面条煮熟后拌入酱汁就可以吃了,以免等酱汁煮好,面也干掉了。

最好吃的意大利面是现煮现吃,如果想要多煮一些面条储放,宜选用细长型的Spaghetti,同时必须缩短煮面时间,以免再次加热时面条过熟。煮好的意大利面冲凉沥干后必须拌上橄榄油,以1~2人份的分量分装,用塑胶袋包好放进冷藏库中,保存期限不宜超过5天。



## 不同意大利面条的料理方法

面条种类	特性	水煮时间(min)
长形意大利面 (Pasta Lunga)	最常被使用的面条种类,如Spaghetti,分有1.5、1.6、1.8厘米粗细的面条,常用来搭配番茄口味的面酱。	8~10
天使的发丝 (Angel Hair)	犹如面线般的Angel Hair,以搭配较清淡或是较稀的酱汁较为适合,比较不易因吸附太浓郁的面酱而显得口感较腻。	5~7
贝壳面 (Conchiglie)	几乎2边接合的贝壳面适合搭配细碎的肉酱或鲑鱼酱,简单的奶油酱也是不错的选择。	10~12
小贝壳面 (Shells)	较为细致小贝壳面可用来料理面条汤,或是用于意式油醋酱汁的沙拉中。	8~10
螺旋面 (Fusilli)	其螺旋形状的面纹易于沾附面酱,搭配浓郁酱汁如奶油奶酪酱或肉酱最速配。	8~10
蝴蝶面 (Farfalle)	蝴蝶面的面质以两侧较为细柔,中间较厚实。面身造型非常容易承裹沾附酱汁,因此适合搭配各式不同形态的面酱。	10~12
意大利水管面 (Macaroni)	由于其空心的造型与表面条纹可沾裹浓厚的面酱,通常使用在以奶酪焗烤的口味中。	8~10
小水管通心面 (Fagiolini)	由于其体积较小且表面平滑,不易抢去其他材料的口感,因此特别适合与其他食材作搭配,也适合冷食,通常使用在拌美乃滋的沙拉中。	6~8
斜管面 (Penne)	Penne其斜口处类似鹅毛笔笔尖的造型,中空部分与表面浅刻纹可吸附水分较多的酱汁,特别适合搭配番茄面酱或意式肉酱。	6~8
面饺 (Pasta Ripiena)	面饺有许多种,如方饺、小馄饨、半月形饺,中间多包有绞肉馅或奶酪馅。常用来煮汤或是搭配奶油酱、番茄面酱。	6~8
千层面 (Lasagna)	通常为新鲜面皮,中间夹入绞肉馅、奶酪或是蔬菜馅层层叠起而成,大多为方形,通常以焗烤方式料理。	5~7



# 面与酱的配对游戏

意大利面条的种类算起来至少有500种，而所搭配的酱汁种类则超过1000种。要料理出好吃的意大利面端视所选用的意大利面条和酱汁是否速配。

意大利面的酱料基本来说可以简单分为红酱和白酱，红酱即是用番茄打底的红色酱，白酱则是由面粉、牛奶、奶油打底的白色酱，当然还有简单用橄榄油调味和用香草类调配的清酱。

一般来说，手工制的新鲜面条由于表面柔软容易吸附酱汁，所以比较适合浓稠的酱料，干燥面条则搭配味道浓淡的酱料都可以。如果以体积来分，则较粗的面条比较适合搭配口味浓醇的酱汁，细面条则适合清淡稀薄的，如果说用天使的发丝配上浓郁的奶油酱，可能会有太油腻的感觉，而且酱汁会覆盖掉面条本身的香味。当然这只是基本原则，在选择酱汁的时候还是要同时考量面条的形状大小才能提高面与酱汁的契合度。但是唯一不变的重点便在于酱汁是提升意大利面美味的配角，千万不要贪心加入太多酱汁，让面条好像在盘子里游泳，把主角意大利面的芳香都掩盖掉。最恰当的分量是使每根面条都沾到酱，却不会在吃完后盘子里还剩下一堆汤汁。

其实，意大利面跟酱料的搭配还是有迹可循的，一般来说，橄榄油会搭配Spaghetti、水管面或耳型面，红酱会搭配Spaghetti、螺旋面或面饺，奶油酱会搭配Spaghetti、蛋面或水管面。但是在其他材料的搭配上还是有些需注意的，比如说，意大利人传统在烹调以蛋面为主的意大利面时是不加鱼类海鲜材料的，另外，凡是以海鲜为主配料的面，意大利人的习惯是不加奶酪的，因此如果你在意大利吃海鲜意大利面的时候加奶酪粉，他们一定会觉得很莫名其妙的。

如果你到自助式的意大利餐厅吃饭，千万不要被奇形百态、五颜六色的面条所迷惑，一种酱汁搭配一款面条是吃出意大利面好滋味的不二法门，每次选用不同的面条配上不同的酱汁，排列组合起来会有百种变化，你永远可以在千变万化的意大利面中享受惊喜。

## ◎Pasta 与酱汁的组合建议

	番茄酱	肉酱	奶油白酱	蛋黄酱	橄榄油	香草酱
水管面	◎	◎	◎	◎	◎	◎
笔尖面	○	◎	◎	○	○	○
贝壳面	◎	△	○	◎	○	○
蛋面	○	○	○	◎	◎	◎
Spaghetti	◎	◎	◎	◎	◎	◎
千层面	○	◎	○	○	△	◎
面饺	◎	○	○	△	△	◎
加味面	◎	○	△	○	◎	◎
宽面	○	◎	◎	○	◎	○









# 奶油

## Italian 白酱 篇



有人说鲜奶油与意大利面是意大利面料理中的绝配，而白酱是由面粉、牛奶以及鲜奶油打底的白色酱，当意大利面遇上浓稠的白酱时，就像和久未重逢的知己般紧紧地相拥，形状多变的意大利面总是竭尽所能地擅用每一个角落去勾住柔情似水的白酱，每吃一口奶油白酱意大利面，就像吃进一口生命中的幸福！





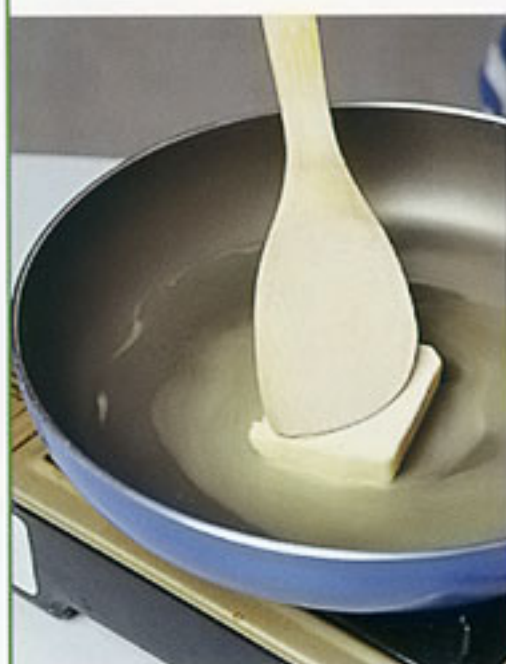
## 自制奶油白酱

### 材料

鲜奶油.....	100克
牛奶.....	600克
奶油(1).....	100克
奶油(2).....	40克
面粉.....	100克



1 将鲜奶油和牛奶拌匀煮滚后  
置一旁备用。



2 另取一干净锅子，放入  
100克的奶油以小火加热  
至奶油融化。



3 奶油融化后，再慢慢加入  
面粉拌炒至香味溢出。



4 将面粉和奶油拌炒至均匀  
备用。



5 在炉上一边搅拌，一边慢  
慢加入做法1的材料，并  
避免烧焦。



6 继续仔细地搅拌均匀。



7 将奶油40克用小火加热至  
溶化，再倒入做法6中，拌  
匀即可。



8 做好的奶油白酱可应用  
在此篇的各种意大利面调  
味中。





## 01

### 剥皮辣椒酱意大利面

#### 材料

意大利面	200克
剥皮辣椒	5~6条
肉丝	100克
大蒜	2瓣
洋葱	1/4个
高汤	200克
奶油白酱	80克
鲜奶油	60克
橄榄油	40克
巴西利	10克
盐及胡椒粉	各少许

#### 做法

1. 煮一锅滾水加入1小匙盐，再加入意大利面煮8~10分钟，期间不断地搅动以避免沾锅。
2. 将大蒜切末、洋葱切丝，剥皮辣椒切段备用。
3. 以适量的米酒、香油、味醂、生粉、盐及胡椒粉，腌渍肉丝约30分钟后炒熟备用。
4. 锅中倒入橄榄油加热，放入大蒜末炒香，再放入洋葱丝拌炒至洋葱变软后，加入剥皮辣椒、肉丝、高汤、奶油白酱、鲜奶油、盐及胡椒粉翻炒后转为小火。
5. 捞起做法1的意大利面加入做法4的酱汁锅中煮1~2分钟，再加入巴西利末拌炒一下，即可起锅装盘。



## 02 大蒜奶油意大利面

### 材料

意大利面.....	200克
大蒜.....	10瓣
红辣椒.....	2条
高汤.....	200克
奶油白酱.....	80克
鲜奶油.....	60克
橄榄油.....	40克
巴西利.....	20克
盐及胡椒粉.....	各少许

### 做法

1. 煮一锅滚水加入1小匙盐，再加入意大利面煮8~10分钟，期间不断地搅动以避免沾锅。
2. 将大蒜及红辣椒切片、巴西利切末备用。
3. 将平底锅加热放入橄榄油后，再加入大蒜片炒至金黄色后取出备用。
4. 将红辣椒片放入油锅中翻炒一下，再加入高汤、奶油白酱、鲜奶油、盐及胡椒粉后，转为小火续煮。
5. 捞起做法1的意大利面加入做法4的酱汁锅中拌煮1~2分钟，再加入大蒜片与巴西利末拌炒一下，即可起锅装盘。







## 液体黄金～ 橄榄油

**早** 在希腊罗马时代，橄榄油就在地中海附近的几个国家被歌颂着，自古以来，这种长青的植物，除了带给人们无数个世纪在美饌方面的贡献之外，也在医疗与美容上有着不可抹灭的功效。

橄榄油主产地在地中海沿岸区域，从橄榄中萃取出的淡黄绿色精油，具有独特的香味。每一升的橄榄油取自1300-2000粒的橄榄，因此橄榄油在欧美素有“液体黄金”之称。地中海国家所产的橄榄油占全世界75%左右，这些国家的人民也鲜少有文明病的产生，专家研判，应该是和橄榄油本身所富含的维生素A、D、E、K有关，这些维生素具有抗氧化及预防癌症的因子，再加上一般食用油的组成中有一种“单元不饱和脂肪酸”，是一种可

以组成高密度胆固醇的重要元素，橄榄油中的“单元不饱和脂肪酸”因为比一般的食用油高出很多，所以在医学专家多年的研究中发现，这些常食用橄榄油的地中海国家的人民，罹患心脏血管疾病的比例明显不高；专家们更发现，橄榄油还有帮助消化、促进细胞薄膜的渗透、活化胆汁及促成骨骼健全发展的能力，无怪乎，橄榄油早已在21世纪的烹饪舞台上占了一席之地。

橄榄油因为含脂低，是一直被公认为很健康的生食油，橄榄油的油质安定耐高温，热点高达摄氏230-250℃，不易起油烟，厨房也较不黏腻，无论在调配沙拉酱或是清炒，橄榄油的评价都位居优秀。但是若加以注意的话，橄榄油也有分等级，有分“一般”跟“特级”(EXTRAY)橄榄油。通常特级橄榄油会用在沙拉中或是单炒一种口味的意大利面，而一般级的橄榄油用在烩煮式的意大利面以烘托出意大利面的特色。

现在拜科技与资讯之赐，我们在住家附近的超市都可以买到远渡重洋的橄榄油，既要享受美食，还要拥有健康，加入使用橄榄油的行列不愧是个明智的选择！





## 03 什锦菇奶油意大利面

### 材料

意大利面	200克
金针菇	150克
蘑菇	150克
蟹肉菇	100克
洋葱	1/4个
黑橄榄	适量
高汤	200克
奶油白酱	80克
鲜奶油	60克
奶油	50克
盐及胡椒粉	各少许

### 做法

1. 煮一锅滚水加入1小匙盐，再加入意大利面煮8~10分钟，期间不断地搅动以避免沾锅。
2. 将所有菇类洗净切片并汆烫后沥干水分备用。
3. 平底锅中放入奶油加热直到奶油融化后，再放入洋葱丁拌炒至洋葱变软，然后放入做法2的菇类翻炒一下后，再加入高汤、奶油白酱、鲜奶油、盐及胡椒粉，待煮滚后转为小火。
4. 捞起做法1的意大利面加入做法3的酱汁锅中煮1~2分钟，再加入黑橄榄拌炒一下，即可起锅装盘。

## 04

## 蔬菜奶油意大利面

### 材料

意大利面	200克
蘑菇	200克
甜红椒	1/2个
花椰菜	150克
大蒜	2瓣
洋葱	1/4个
高汤	150克
奶油白酱	80克
鲜奶油	60克
奶油	50克
盐及胡椒粉	各少许

### 做法

1. 煮一锅滚水加入1小匙盐，再加入意大利面煮8~10分钟，期间不断地搅动以避免沾锅。
2. 将蘑菇及甜红椒洗净切片，和花椰菜用滚水汆烫后取出，洋葱切丁、大蒜切末备用。
3. 锅中放入奶油加热直到奶油融化后，再放入洋葱丁拌炒至洋葱变软，放入做法2的蘑菇翻炒一下后，再加入高汤、奶油白酱、鲜奶油、盐及胡椒粉待煮滚后转为小火。
4. 捞起做法1的意大利面加入做法3的酱汁锅中拌煮1~2分钟，再加入甜红椒和花椰菜拌炒一下，即可起锅装盘。





## 熏肉奶油意大利面

## 材料

蝴蝶面.....	200克
绿花椰菜.....	150克
熏肉.....	180克
大蒜.....	2瓣
洋葱.....	1/4个
高汤.....	150克
奶油白酱.....	80克
鲜奶油.....	60克
奶油.....	50克
巴西利.....	10克
帕梅善奶酪粉.....	10克
盐及胡椒粉.....	各少许

## 做法

1. 煮一锅滚水加入1小匙盐，再加入蝴蝶面煮10~12分钟，期间不断地搅动以避免沾锅。
2. 先将花椰菜茎部去皮切成小朵花状后，以加了盐的滚水稍微汆烫一下后再浸泡在冷水中备用。
3. 将熏肉切成条状、大蒜切末、巴西利切末、洋葱切丁备用。
4. 平底锅中放入奶油加热直到奶油融化后，放入大蒜末炒香，再加入熏肉炒至熏肉白色部分变透明时，加入洋葱丁炒至洋葱变软后，再加入高汤、奶油白酱以小火煮滚。

5. 捞起做法1的蝴蝶面放入做法4的酱汁锅中煮1~2分钟，再加入鲜奶油及花椰菜续煮1~2分钟后，当汤汁变浓稠时再加入巴西利切末、奶酪粉拌炒一下，即可起锅装盘。

备注：可将完成的意大利面装入烤模中，并于上层撒上150克的披萨奶酪丝后，放入烤箱，以220℃烤15~20分钟（烤箱要预热），直到上层的奶酪融化呈金黄色后出炉，即为“焗熏肉奶油面”。







## 06 辣味鸡柳意大利面

### 材料

意大利面.....	200克	高汤.....	200克
鸡胸肉.....	1副	奶油白酱.....	80克
大蒜.....	2瓣	鲜奶油.....	60克
洋葱.....	1/4个	奶油.....	50克
红辣椒.....	1~2条	盐及胡椒粉.....	各少许
巴西利.....	10克		

### 做法

1. 将鸡胸肉洗净切条状，洋葱切丝，红辣椒切斜片、巴西利切末备用。
2. 将鸡胸肉条以适量的米酒、香油、味醂、生粉、盐及胡椒粉腌渍约30分钟备用。
3. 煮一锅滚水加入1小匙盐，再加入意大利面煮8~10分钟，期间不断地搅动以避免沾锅。
4. 锅中放入沙拉油加热后，放入鸡肉条炒熟后取出备用。
5. 平底锅中放入奶油加热直到奶油融化后，放入大蒜末及红辣椒炒香取出，再加入洋葱丝直至洋葱变软后，加入高汤、奶油白酱、鲜奶油拌匀煮滚后，放入鸡肉条、盐及胡椒粉后改小火续煮。
6. 捞起做法3的意大利面放入做法5的酱汁锅中拌煮1~2分钟后，再加入巴西利末拌炒一下，即可起锅装盘。

## 07 香肠奶油意大利面

### 材料

意大利面.....	200克	鲜奶油.....	60克
香肠.....	200~250克	橄榄油.....	40克
芥菜梗.....	150克	帕梅善奶酪粉.....	10克
大蒜.....	2瓣	盐及胡椒粉.....	各少许
洋葱.....	1/4个	巴西利.....	10克
高汤.....	200克		
奶油白酱.....	80克		

### 做法

1. 先将香肠煮熟后切片备用。
2. 煮一锅滚水加入1小匙盐，再加入意大利面煮10~12分钟，期间不断地搅动以避免沾锅。
3. 将大蒜切末、洋葱切丁、芥菜梗洗净切段、巴西利切末备用。
4. 平底锅中倒入橄榄油加热后，放入大蒜末炒香，再加入洋葱丁炒至洋葱变软后，放入芥菜梗翻炒一下，再加入高汤、奶油白酱、鲜奶油，以小火烹煮；最后加入香肠片、盐及胡椒粉翻炒一下。
5. 捞起做法2的意大利面放入做法4的酱汁锅中拌煮1~2分钟，再加入巴西利末及奶酪粉拌炒一下，即可起锅装盘。







## 08 咖喱奶油意大利面

### 材料

蝴蝶面.....	200克	高汤.....	200克
里脊肉片.....	200克	奶油白酱.....	80克
咖喱粉.....	15克	鲜奶油.....	60克
苹果.....	1/4个	橄榄油.....	50克
大蒜末.....	2瓣	盐及胡椒粉.....	各少许
洋葱.....	1/4个	巴西利.....	20克

### 做法

1. 将大蒜切末、洋葱切丁、苹果去皮磨成泥、巴西利切末后备用。
2. 将里脊肉片以酱油、味醂、香油、米酒、1/2的苹果泥、胡椒粉及咖喱粉腌渍30分钟后，炒熟备用。
3. 煮一锅滚水加入1小匙盐，再加入蝴蝶面煮10~12分钟，期间不断地搅动以避免沾锅。
4. 平底锅中放入橄榄油加热，放入大蒜炒香，加入洋葱丁直至洋葱变软后，再加入咖喱粉炒香。
5. 再加入1/2量的苹果泥，以及肉片、高汤、奶油白酱、鲜奶油、盐、胡椒粉，稍微拌炒一下后改小火。
6. 捞起做法3的蝴蝶面放入做法5的酱汁锅中拌煮1~2分钟后，加入巴西利末再拌炒一下即可起锅装盘。

## 09 蛋黄奶油酱意大利面

### 材料

意大利面.....	180克	奶油.....	40克
熏肉.....	100克	帕梅善奶酪粉.....	30克
蛋黄.....	2个	胡椒粉.....	少许
高汤.....	100克	巴西利.....	20克
鲜奶油.....	60克		

### 做法

1. 将熏肉切成条状、巴西利切末备用。
2. 蛋黄与1/2量的鲜奶油拌匀备用。
3. 煮一锅滚水加入1小匙盐，再加入意大利面煮8~10分钟，期间不断地搅动以避免沾锅。
4. 锅中放入奶油用小火加热至奶油熔化，放入熏肉炒香后取出，再放入另一半的鲜奶油和高汤煮滚后转为小火。
5. 捞起做法3的意大利面放入做法4的酱汁锅中拌煮1~2分钟后，再加入熏肉及1/2的奶酪粉翻煮2分钟后，待汤汁收干后熄火，并将做法2的材料倒入，加入巴西利末再拌炒一下，撒上另一半奶酪粉与胡椒粉后，即可起锅装盘。

备注：这道意大利面最好在起锅后立即食用，否则蛋黄会过熟而不够滑嫩。





10

材料

蝴蝶面.....	200克	奶油白酱.....	80克
鲑鱼片.....	250克	鲜奶油.....	60克
大蒜.....	2瓣	奶油.....	100克
高汤.....	200克	盐及胡椒粉.....	各少许

做法

1. 将大蒜切末，鲑鱼以适量的盐、米酒、葱花（材料份量外）腌渍30分钟。
2. 热油锅，煎熟鲑鱼片后切成丁状备用。
3. 煮一锅滚水加入1小匙盐，再加入蝴蝶面煮10~12分钟，期间不断地搅动以避免沾锅。
4. 锅中放入奶油煮至熔化，放入大蒜末炒香后，再加入高汤、鲜奶油、奶油白酱、盐及胡椒粉，煮滚后转为小火。
5. 捞起做法3的蝴蝶面放入做法4的酱汁锅中拌煮1~2分钟后，放入做法2的鲑鱼片拌炒一下，即可起锅装盘。

## 鲑鱼奶油意大利面







## 11 蟹肉奶油意大利面



### 材料

斜管面.....	180克
蟹腿肉.....	200克
绿花椰菜.....	150克
大蒜.....	2瓣
高汤.....	200克
奶油白酱.....	80克
鲜奶油.....	60克
奶油.....	40克
盐及胡椒粉.....	各少许

### 做法

1. 将大蒜切末备用。
2. 煮一锅滚水并放入1小匙的盐后，将绿花椰菜洗净汆烫后泡冷水，再将蟹腿肉汆烫后备用。
3. 另煮一锅滚水加入1小匙盐，再加入斜管面煮8~10分钟，期间不断地搅动以避免沾锅。
4. 锅中放入奶油煮至融化，放入大蒜末炒香后，再加入高汤、鲜奶油、奶油白酱、盐及胡椒粉煮滚。
5. 将做法2的蟹腿肉和绿花椰菜加入锅中拌炒。
6. 捞起做法3的斜管面放入做法5的酱汁锅中拌煮1~2分钟后即可起锅装盘。







# 蕃茄

## Italian 红酱篇



番茄红酱意大利面来自热情的南意，人们喜爱它的程度不可言喻，所以意大利南部的番茄消耗量在世界上名列前茅，听说那边的人从番茄中得到抗癌的番茄红素以及大量的维生素C，致使慢性病渐渐减少，想要健康就从吃番茄红酱意大利面开始吧！随心情加入蔬菜、肉类或海鲜，为全家人的健康加分！





## 红酱篇

# 自制番茄糊

### 材料

新鲜番茄	600克
洋葱	1个
蒜头	4瓣
橄榄油	150克
月桂叶	2片
鼠尾草	2克
兰姆酒	100克
水	300克
糖	20克
盐	适量
胡椒粉	适量



1 将番茄划十字，洋葱切丁、蒜头切末后备用。



2 将做法1的番茄放入滚水中煮，直到外皮脱落后取出。



3 将做法2的番茄去皮、去籽。



4 将去皮、去籽的番茄放入搅拌机打成泥状备用。



5 锅中倒入橄榄油，放入大蒜末炒香后，加入洋葱丁炒至洋葱变软后，再加入做法3的番茄泥拌炒。



6 最后边加入月桂叶、鼠尾草、兰姆酒、水、糖、盐、胡椒粉边拌炒。



7 用中火煮至汤汁浓稠后，取出月桂叶，即为自制番茄糊。



8 自己制做的番茄糊，大功完成。



# 11 原味番茄酱意大利面



## 材料

意大利面	200克
橄榄油	40克
番茄糊	150克
新鲜番茄	100克
九层塔	20克
大蒜	3瓣
洋葱	1/2个
冰糖	20克
水	250克
盐及胡椒粉	各少许

## 做法

1. 将大蒜切末、洋葱切丁备用。
2. 将新鲜番茄的外皮划上十字后放入滚水中煮，直到外皮脱落后取出去皮、去籽，并切丁备用。
3. 煮一锅滚水加入1小匙盐，再加入意大利面煮8~10分钟，期间不断地搅动以避免沾锅。
4. 锅中倒入橄榄油，放入大蒜末炒香后，再加入洋葱丁炒至洋葱变软后，再加入番茄糊拌炒，之后再加入冰糖、盐、胡椒粉、番茄丁及水，用中火煮至汤汁稍稠，即为原味番茄酱。
5. 捞起做法3的意大利面放入做法4的酱汁锅中拌煮1~2分钟后，再加入九层塔拌炒一下，即可起锅装盘。



# 挑逗味蕾的精灵~香草



罗勒

Basil, 和中国台湾的九层塔属于同一家族, 但台湾的品种较冲! 属紫苏科的草本植物, 它有健胃、去痰的功效, 只要有阳光就很容易栽种, 除了用在意大利面的调味中, 它还可以做沙拉, 种在庭院里还能驱蚊虫, 如果在台湾不易买到新鲜罗勒, 也可以新鲜的九层塔替代。

迷迭香

Rosemary, 可以算是一种很难得的香草, 因为除了在法式的烧烤上用得到它作为去腥的功能外, 意大利面中加上迷迭香更有一股独特的清香, 它还被用在香精油的提炼上, 因为它有帮助记忆及强化心脏的功能, 它的味道颇为强烈, 所以有高血压的人最好不要吃!



紫苏

*Perilla frutescens*, 原产地在中国, 但日本人将其发扬, 为东方著名的香草之一, 它的香味来自于它紫苏亭的成份, 有一种特别的辛香, 吃生鱼片的时候可以撕一小片紫苏叶和着生鱼片及芥末吃, 味道更加美味!

香椿

Chinese mahogany为多年生的落叶性乔木植物, 原生于中国, 它的嫩叶可食用, 更是民间常用的保健植物。有着除热、止血及杀虫的效果, 近闻有一股辛香味, 尤其以紫红色较有独特芳香, 吃素的人常用来做香椿抓饼, 将香椿叶炸酥了之后加在意大利面中, 更为香酥好吃。



意大利香菜

Italian cilantro, 酷似中国台湾的香菜或芫荽, 属于伞型的草本植物, 原生长在地中海沿岸, 气味很强烈, 购买时通常整株购买, 拿取时要特别小心, 因为很容易被压坏, 买回后要避免碰水才能保存。





# 辣味番茄酱意大利面

## 材料

意大利面	200克
橄榄油	40克
原味番茄酱	150克
红辣椒	1~2条
九层塔叶	20克

## 做法

1. 将红辣椒洗净切丝，备用。
2. 煮一锅滚水加入1小匙盐，再加入意大利面煮8~10分钟，期间不断地搅动以避免沾锅。
3. 平底锅中倒入橄榄油烧热，放入红辣椒丝翻炒，再加入原味番茄酱拌匀。
4. 捞起做法2的意大利面放入做法3的酱汁锅中拌匀煮1~2分钟即可起锅装盘，撒上九层塔叶即可。

备注：原味番茄酱做法请参考第26页。



# 山药番茄意大利面

## 材料

意大利面	200克	洋葱	1/4个
新鲜番茄	100克	高汤	200克
白色山药	200克	橄榄油	40克
大蒜	2瓣	巴西利	20克
盐及胡椒粉	各少许		

## 做法

1. 将大蒜切末、洋葱切丁、巴西利切末后备用。
2. 将山药削皮后切成粗条状放入盐水中浸泡备用。
3. 将新鲜番茄的外皮划上十字后放入滚水中煮，直到外皮脱落后取出去皮、去籽，并切丁备用。
4. 另煮一锅滚水加入1小匙盐，再加入意大利面煮8~10分钟，期间不断地搅动以避免沾锅。
5. 平底锅中倒入橄榄油，放入大蒜末炒香后，再加入洋葱丁炒至洋葱变软后，加入番茄丁及山药条略炒一下，再加入高汤、盐及胡椒粉以中火煮至山药熟透。
6. 捞起做法4的意大利面放入做法5的酱汁锅中拌匀煮1~2分钟后，再加入巴西利末拌匀，即可起锅装盘。





15

## 紫苏番茄

## 意大利面

材料

意大利宽面	200克
新鲜番茄	100克
紫苏	30克
洋葱	1/4个
高汤	200克
橄榄油	40克
冰糖	10克
盐及胡椒粉	各少许

1. 将洋葱切丁、紫苏切丝备用。
2. 将新鲜番茄的外皮划上十字后放入滚水中煮，直到外皮脱落后取出去皮、去籽，并切丁备用。
3. 紫苏以少许热油炒香酥后备用。
4. 另煮一锅滚水加入1小匙盐，再加入意大利宽面煮8~10分钟，期间不断地搅动以避免沾锅。
5. 锅中倒入橄榄油加热并放入洋葱丁炒至洋葱变软后，加入高汤、冰糖、盐及胡椒粉及番茄丁，用中火煮至汤汁变浓稠。
6. 捞起做法4的意大利宽面放入做法5的酱汁锅中拌煮1~2分钟后，再加入做法3中1/2的紫苏翻炒一下后起锅装盘，再放上另外1/2的紫苏即可。

16

## 罗勒番茄意大利面

材料

斜管面	200克
新鲜番茄	150克
蘑菇	100克
九层塔叶	30克
大蒜	2瓣
洋葱	1/4个
高汤	200克
橄榄油	50克
冰糖	10克
帕梅萨奶酪粉	20克
盐及胡椒粉	各少许

做法

1. 将大蒜切末、洋葱切丁、蘑菇洗净切片备用。
2. 将新鲜番茄的外皮划上十字后放入滚水中煮，直到外皮脱落后取出去皮、去籽，并切丁备用。
3. 另煮一锅滚水加入1小匙盐，再加入斜管面煮8~10分钟，期间不断地搅动以避免沾锅。
4. 平底锅中倒入橄榄油加热，先放入大蒜末炒香至金黄色后，再加入洋葱丁炒至洋葱变软后，先加入蘑菇片拌炒，再加入高汤、冰糖、盐、胡椒粉及番茄丁后用中火煮至汤汁变浓稠时转为小火。
5. 捞起做法3的斜管面放入做法4的酱汁锅中拌煮1~2分钟后，再加入九层塔叶拌炒一下，即可起锅装盘上桌，食用前撒上奶酪粉味道更好！



# 17 魷仔鱼番茄意大利面

## 材料

螺丝面	200克
魷仔鱼	150克
新鲜番茄(小)	100克
九层塔叶	20克
大蒜	3瓣
洋葱	1/4个
橄榄油	40克
高汤	150克
冰糖	10克
盐及胡椒粉	各少许

## 做法

1. 将大蒜切末、洋葱切丁、番茄切瓣备用。
2. 将1/2的大蒜末放入油锅中炒香至金黄色后，放入魷仔鱼炒至魷仔鱼的水分尽收时起锅备用。
3. 另煮一锅滚水加入1小匙盐，再加入螺丝面煮8~10分钟，期间不断地搅动以避免沾锅。
4. 平底锅中倒入橄榄油加热，并放入另外1/2的大蒜末炒香，再加入洋葱丁炒至洋葱变软后，加入番茄瓣、高汤、冰糖、盐及胡椒粉煮到汤汁稍收干。
5. 捞起做法3的螺丝面放入做法4的酱汁锅中拌煮1~2分钟后，再加入做法2的魷仔鱼用小火翻炒1~2分钟后，加入九层塔叶拌炒一下即可起锅装盘。





# 18 香草肉酱焗千层面

## 材料

意大利千层面.....	250克	大蒜.....	3瓣
橄榄油.....	50克	洋葱.....	1/4个
番茄糊.....	150克	冰糖.....	20克
番茄汁.....	50克	酱油.....	2大匙
猪绞肉.....	100克	水.....	500克
鼠尾草.....	10克	披萨奶酪条.....	150克
月桂叶.....	2片		

## 做法

- 1.将大蒜切末、洋葱切丁后备用。
- 2.锅中倒入橄榄油加热，先放入大蒜末炒香至金黄色后，再加入洋葱丁炒至洋葱变软后，再加入猪绞肉炒散炒熟。
- 3.在做法2中加入番茄糊、番茄汁、鼠尾草、月桂叶及冰糖、酱油翻炒后，再加入水以中火煮开后转为小火续煮，期间不断地翻动以免沾锅，直到浓稠时熄火将月桂叶取出，即为香草番茄肉酱。
- 4.另煮一锅滚水加入1小匙盐，再加入意大利千层面煮5~7分钟，并稍微搅动以避免沾锅。
- 5.将千层面放入冷水中浸泡一下后，取出沥干水分。
- 6.在烤皿上先涂一层薄薄的奶油，再放上一片面，在面片上涂上一层肉酱后铺上奶酪条，再铺一层千层面、一层肉酱、一层奶酪条，这样的动作重复4次后，在表面上撒上奶酪条，以220℃的烤箱焗烤15~20分钟，直到上层的奶酪呈现金黄色即可。



# 19 番茄鸡肉酱意大利面

## 材料

意大利面.....	200克	大蒜.....	3瓣
橄榄油.....	50克	洋葱.....	1/2个
鸡胸肉.....	100克	冰糖.....	30克
番茄糊.....	150克	酱油.....	2大匙
番茄汁.....	50克	水.....	500克
鼠尾草.....	10克	帕梅善奶酪粉.....	30克
月桂叶.....	1~2片	巴西利.....	20克

## 做法

- 1.将大蒜切末、巴西利切末、洋葱切丁、鸡胸肉剁碎成末后备用。
- 2.锅中倒入橄榄油加热，先放入大蒜炒香至金黄色后，再加入洋葱丁炒至洋葱变软后，再加入鸡胸肉末炒散炒熟。
- 3.加入番茄糊、番茄汁、鼠尾草、月桂叶及冰糖、酱油翻炒后，再加入水以中火煮开后转小火续煮，期间不断地翻动以免沾锅，直到浓稠时熄火将月桂叶取出。
- 4.另煮一锅滚水加入1小匙盐，再加入意大利面煮8~10分钟，期间不断地搅动以避免沾锅。
- 5.捞起做法4的意大利面放入做法3的酱汁锅中并加入奶酪粉以小火拌煮1~2分钟后，即可起锅装盘，放上巴西利末装饰即可。





## 20 番茄蛤蜊意大利面

### 材料

意大利宽面	200克
新鲜番茄	100克
蛤蜊	600克
大蒜	3瓣
洋葱	1/4个
橄榄油	40克
白酒	30克
高汤	100克
九层塔	适量
盐及胡椒粉	各少许

### 做法

1. 将大蒜切末、洋葱切丁备用。
2. 将新鲜番茄的外皮划上十字后放入滚水中煮，直到外皮脱落后取出去皮、去籽，并切丁备用。
3. 将蛤蜊放入锅中再加入白酒及高汤，用中火煮至蛤蜊壳开后取出，用过滤网将汤汁过滤后，去壳留下蛤蜊肉与汤汁备用。
4. 另煮一锅滚水加入1小匙盐，再加入意大利宽面煮8~10分钟，期间不断地搅动以避免沾锅。
5. 锅中放入橄榄油炒香大蒜末至金黄色后再加入洋葱丁炒至洋葱变软后，加入番茄丁、蛤蜊汤汁煮滚。
6. 捞起做法4的意大利宽面放入做法5的酱汁锅中，再加入蛤蜊肉、盐、胡椒粉，煮1~2分钟后即可起锅装盘，放上九层塔叶即可。









# 意大利面

## Italian 清酱篇



所谓的清酱意大利面，即是以香草类的植物及橄榄油一起烹调而成的，清清淡淡的酱汁里和着金黄色的橄榄油与青翠的香料。香草植物有千百种，有着号称“海中之露”的“迷迭香”、有着可以强身健胃的“罗勒”，以及可以医治百病的“鼠尾草”等等，啖一口清酱类意大利面，慢慢在嘴中咀嚼，空气中仿佛弥漫着一股南欧香草园飘渺的阵阵草香，让人回味无穷！





## 21 蛤蜊清酱意大利面

### 材料

意大利面	200克
蛤蜊	600克
米酒	150克
辣椒	1条
大蒜	3瓣
洋葱	1/2个
橄榄油	40克
九层塔	20克
盐及胡椒粉	各少许

### 做法

1. 将大蒜切末、洋葱切丁，辣椒切碎后备用。
2. 锅中放入1/2的橄榄油炒香1/2的大蒜末，再放入蛤蜊拌炒一下后，放入米酒翻炒，将锅盖盖上直到蛤蜊壳全开后，再以滤网过滤，将蛤蜊及汤汁分开备用。
3. 煮一锅滚水加入1小匙盐，再加入意大利面煮8~10分钟，期间不断地搅动以避免沾锅。
4. 锅中放入另一半橄榄油炒香洋葱丁直到洋葱变软，再放入剩余的大蒜末及辣椒翻炒到香味溢出，再放入做法2的蛤蜊肉与汤汁翻炒。
5. 捞起做法3的意大利面放入做法4的酱汁锅中略煮1~2分钟后，再放入九层塔略拌炒，即可起锅装盘。





## 材料

蝴蝶面.....	200克	洋葱.....	1/4个
圣女小番茄.....	100克	高汤.....	200克
青椒.....	1/2个	奶油.....	40克
红甜椒.....	1/2个	盐及胡椒粉.....	各少许
黄甜椒.....	1/2个	黑橄榄.....	适量

## 做法

- 1.将圣女番茄洗净对半切开、洋葱切丁、黑橄榄切细丁，青、红、黄椒切片备用。
- 2.煮一锅滚水加入1小匙盐，再加入蝴蝶面煮10~12分钟，期间不断地搅动以避免沾锅。
- 3.锅中放入奶油煮熔后，放入洋葱丁炒香至洋葱变软后，加入青、红、黄椒翻炒，再加入番茄拌炒一下，最后加入高汤盖上锅盖煮2分钟。
- 4.捞起做法2的蝴蝶面放入做法3的酱汁锅中并加入黑橄榄丁煮约2分钟后，即可起锅装盘。





## 材料

意大利面	200克
透抽	100克
蟹腿肉	80克
蛤蜊	200克
虾仁	100克
大蒜	3瓣
洋葱	1/4个
橄榄油	40克
白酒	150克
动物性鲜奶油	50克
盐及胡椒粉	各少许

## 做法

- 1.将大蒜切末、洋葱切丁，透抽洗净后切成约0.5厘米宽的环状备用。
- 2.用滚水汆烫透抽与蟹腿肉，再取出备用。
- 3.将蛤蜊放入锅中并加入50克的白酒后盖上锅盖，焖煮至壳开，再用过滤网过滤，将蛤蜊与汤汁分开备用。
- 4.另煮一锅滚水加入1小匙盐，再加入意大利面煮8~10分钟，期间不断地搅动以避免沾锅。
- 5.锅中倒入橄榄油加热后，放入大蒜末及洋葱丁炒至洋葱变软后，再放入虾仁、做法2的透抽与蟹腿肉、做法3的蛤蜊与汤汁一起翻炒后，加入100克白酒煮到酒精挥发后，再加入盐及胡椒粉并稍微搅拌。
- 6.将做法4中的意大利面放入做法5的酱汁锅中，再倒入鲜奶油拌炒2分钟后，即可起锅装盘。







## 24 腊味清酱意大利面

### 材料

蝴蝶面.....200克  
腊肠.....2条  
白酒.....100克  
九层塔叶.....5片  
大蒜.....3瓣  
洋葱.....1/4个  
帕梅萨奶酪粉.....30克  
盐及胡椒粉.....各少许

### 做法

- 1.将大蒜切末、洋葱切丁、九层塔切碎后备用。
- 2.将腊肠蒸约20分钟后切片备用。
- 3.煮一锅滚水加入1小匙盐，再加入蝴蝶面煮约10~12分钟，期间不断地搅动以避免沾锅。
- 4.锅中倒入橄榄油，炒香大蒜末及洋葱丁至洋葱变软后，再加入腊肠片翻炒一下，倒入白酒煮到酒精挥发后，再加入盐及胡椒粉。
- 5.捞起做法3的蝴蝶面放入做法4中的酱汁锅中，并加入奶酪粉拌炒1~2分钟后，即可起锅装盘，放上九层塔末即可。



## 25 白酒带子意大利面

### 材料

意大利面.....200克  
特级橄榄油.....40克  
高汤.....100克  
新鲜干贝(大).....150克  
白酒.....150克  
青葱.....3根  
巴西利.....30克  
盐及胡椒粉.....各少许

### 做法

- 1.将青葱切段、巴西利切碎后备用。
- 2.将橄榄油入锅加热，炒香葱段后，再放入干贝将两面略煎过，倒入白酒翻炒1~2分钟，再加入高汤煮至汤汁煮开，再加入盐及胡椒粉调味。
- 3.另煮一锅滚水加入1小匙盐，再加入意大利面煮8~10分钟，期间不断地搅动以避免沾锅。
- 4.捞起做法3的意大利面条放入做法2中的酱汁锅中继续煮至汤汁稍干后，加入巴西利末拌炒一下，即可起锅装盘。









# 创意

## Italian 面酱篇



生活中的创意无限，何不让烹调意大利面也像艺术创作一般地饶富想象呢？将随手可得食材或是冰箱中剩下的食物应用在充满想象及环保效果的创意意大利面中，再加入吃了会有如大力士般的力气的坚果精力酱意大利面，或是加入令人怀念的家乡海山酱口味，让每天的工作与生活都充满着精力与朝气，吃意大利面成为既国际化又本土的享受！





## 什锦榨酱意大利面

## 材料

意大利面.....	200克
猪绞肉.....	100克
豆干.....	3块
红萝卜.....	1/3条
虾米.....	20克
大蒜.....	3瓣
深色豆瓣酱.....	150克
沙拉油.....	50克
酱油.....	2大匙
冰糖.....	20克
冷开水.....	450克

## 做法

1. 将豆干及红萝卜洗净切丁、虾米及大蒜分别剁碎后备用。
2. 将豆瓣酱加入少许的水，用果汁机打匀备用。
3. 将绞肉、豆干丁、红萝卜丁及虾米分别用油锅炒香后备用。
4. 煮一锅滚水加入1小匙盐，再加入意大利面煮8~10分钟，期间不断地搅动以避免沾锅。
5. 锅中放入50克的油炒香大蒜末后，再放入做法2及做法3的材料略炒，最后再加入酱油及冰糖、水焖煮至浓稠状后起锅。
6. 捞起做法4的意大利面后，加入做法5的酱料拌匀后即可食用。





## 28 芝麻酱意大利面



### 材料

意大利面.....	200克	冷开水.....	20克
小黄瓜.....	20克	果糖.....	30克
红萝卜.....	10克	酱油.....	30克
蛋皮丝.....	20克	姜汁.....	20克
芝麻酱.....	60克	乌醋.....	20克
香油.....	20克	白芝麻.....	10克

### 做法

1. 将小黄瓜、红萝卜洗净分别切丝泡水备用。
2. 将芝麻酱和香油拌匀再加入冷开水拌开后，加入果糖及酱油调匀，再加入姜汁、乌醋和白芝麻再次拌匀后备用。
3. 煮一锅滚水加入1小匙盐，再加入意大利面煮8~10分钟，期间不断地搅动以避免沾锅。
4. 捞起做法3的意大利面后以少许油拌匀后装盘，放上黄瓜丝、红萝卜丝、蛋皮丝后，淋上做法2的酱汁即可食用。

## 27 海山酱意大利面

### 材料

意大利面.....	180克	白酒醋.....	20克
橄榄油.....	50克	果糖.....	30克
甜面酱.....	30克	辣油.....	10克
番茄糊.....	40克	水.....	100克
甜辣酱.....	20克	香菜.....	适量
酱油膏.....	10克		

### 做法

1. 将橄榄油倒入锅中加入甜面酱炒香后，再加入番茄糊、甜辣酱、酱油膏、白酒醋、果糖及水，煮滚后再放入辣油拌匀。
2. 另煮一锅滚水加入1小匙盐，再加入意大利面煮8~10分钟，期间不断地搅动以避免沾锅。
3. 将做法1的酱汁淋在做法2捞起的意大利面条上，再放上香菜，即可食用。







## 29 松子酱意大利面

### 材料

意大利面	200克
松子	80克
红椒粉	4克
大蒜粉	3克
盐及胡椒粉	各少许
橄榄油	50克
三岛香松	适量

### 做法

1. 热一锅炸油放入松子，以小火慢慢炸到松子呈金黄色后捞起备用。
2. 将红椒粉、大蒜粉、盐及胡椒粉混合拌匀后，加入做法1的松子及橄榄油拌匀即为酱汁。
3. 煮一锅滚水加入1小匙盐，再加入意大利面煮8~10分钟，期间不断地搅动以避免沾锅。
4. 捞起做法3的意大利面与做法2的酱汁混合后起锅装盘，撒上三岛香松即可。





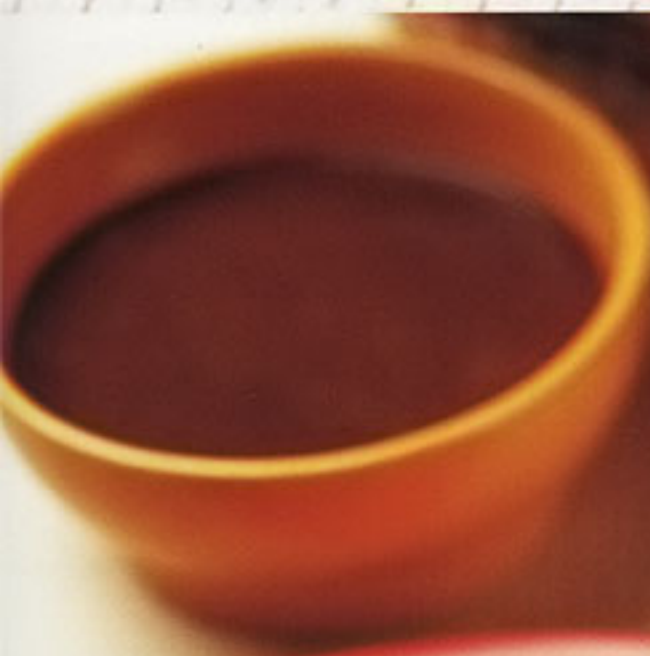
## 30 精力酱意大利面

### 材料

意大利面.....	200克	白芝麻.....	10克
腰果.....	20克	香椿叶.....	约14片左右
核桃.....	30克	酱油露.....	20克
南瓜子.....	30克	白酒醋.....	30克
葵花瓜子.....	20克	果糖.....	20克
黑芝麻.....	10克	橄榄油.....	20克

### 做法

1. 将腰果、核桃、南瓜子和葵花瓜子放入烤箱烤至呈金黄色后备用。
2. 将黑芝麻及白芝麻炒到香味溢出后压碎备用。
3. 将香椿叶以热橄榄油炒到香酥后起锅备用。
4. 将酱油露、白酒醋及果糖拌匀后备用。
5. 煮一锅滚水加入1小匙盐，再加入意大利面煮8~10分钟，期间不断地搅动以避免沾锅。
6. 捞起做法5的意大利面放入做法4的酱汁拌匀后，再加入做法1~3的材料拌匀即可。



## 31 怪味酱意大利面

### 材料

意大利面.....	200克	酱油膏.....	40克
大蒜.....	3瓣	白酒醋.....	20克
香菜.....	适量	果糖.....	30克
红辣椒.....	2条	辣油.....	10克
芝麻酱.....	70克	花椒粉.....	5克
冷开水.....	20克	巴西利.....	10克

### 做法

1. 将大蒜切末、香菜切段、红辣椒切片、巴西利切末后备用。
2. 将芝麻酱和水调匀后再加入酱油膏、白酒醋、果糖、辣油、花椒粉以及大蒜末、香菜段、红辣椒片拌匀后备用。
3. 煮一锅滚水加入1小匙盐，再加入意大利面煮8~10分钟，期间不断地搅动以避免沾锅。
4. 捞起做法3的意大利面加入做法2的酱汁中拌匀后，再撒上巴西利即可。







**野菜意大利面酱**  
容量/140克(1人份)  
主要成份/野菜(洋葱、红萝卜、番茄、芹菜、甜椒)、鸡肉、牛肉、猪肉、雪莉酒  
产地/日本



**明太子意大利面酱**  
容量/140克(2人份)  
主要成份/明太子(鳕鱼卵)、酥油  
产地/日本

**蛤蜊面酱罐**  
容量/290克(3人份)  
主要成份/野菜(玉葱、红甜椒、蛤蜊)、白酒、奶油、清炖汤汁  
产地/日本



# 在家轻松作意大利面

## 罐头面酱也能作出大师级美味

这一两年在家煮意大利面似乎是新的趋势，可是有很多人都觉得煮意大利面好像很麻烦，要先将面条煮一个阶段，然后捞起来过冷水，还要先拌一拌橄榄油，然后还要再另外煮面酱……太麻烦了！过去或许是这样情形，但是因为消费者的需求，厂商也都不断改进，尽量给消费者最大的便利，所以今天在一般的超市中，我们可以买到缩短时间的快煮意大利面条以及现成且口味多元化的调味面酱。换言之，现今要在家煮意大利面，只要加一点巧思，便可以很便利地煮出厨师级的美味。

市面上现成的面酱口味已经相当多元化了，目前较常见的有2人份的铁罐装如NIPPON的卡洛波那意大利面酱(腌熏猪肉奶油)、拿波里意大利面酱(番茄蔬菜)、蘑菇意大利面酱、番茄牛肉面酱；Hagoromo的番茄鸡肉蔬菜、蛤蜊奶油白酱、清炖肉汤口味等。多人份的玻璃罐装则有CLASSICO的番茄罗勒、意大利腊肠茴香、红辣椒番茄等；以及DELVERDE的番茄蘑菇及原味番茄口味。另外还有1人份

的盒装面酱如NIPPON的白酒草菇松茸(橄榄油)、番茄鲑鱼海鲜；以及House的熏肉奶油口味与Hagoromo的番茄海鲜、鲑鱼草菇(清炒)及乳酪焗烤料(含通心面)。另外还有一种快煮意大利面，包装内含有面条与酱料，只要先将面条入锅煮一下，在加入粉类酱料及水，就能快速料理出美味的意大利面。而且这些现成的面酱，盒装与铁罐装大约在80~100元左右，比起餐厅起码二三百元的高价位，自己DIY的确是划算多了。

◎番茄酱：  
番茄酱是最普遍的酱料，目前市面上的番茄酱主要分为欧美系统及日本系统，其中的差异就在容量，欧美系统的番茄酱多为大瓶装，且多为番茄糊；而日本系统的酱料罐头为小罐装，一次通常是2~3人使用，且材料较多样。

欧美的番茄酱又分成原味、意式、肉末以及蘑菇等几种口味，其实差异不太大，主要在于其中口感以及添加香料种类的不同。意式调味的酱料的口感会偏酸，建议可先从

原味开始尝试。

◎鲜奶油：

液态鲜奶油是近年来因为西式料理的风行才被大量的引进的产品，过去液态鲜奶油只用在面包店里或咖啡店里鲜奶油花的制作，而现在在家庭料理上的机率增高，所以市面上也有小包装的产品出现，这种小包装对于想尝试煮奶油意大利面酱的朋友会有很大的帮助。

使用鲜奶油必须搭配其他的重口味的生鲜材料，一般会选用熏肉或咸鲑鱼丁，因为液态鲜奶油的奶香很浓，搭配口感完全不同的熏肉，可以省去加盐的动作。而且熏肉搭配鲜奶油来炖意大利面，可以将意大利民族的热情完全展现，一般人比较不接受用鲜奶油来调理，是因为不习惯咸的料理中有牛奶味的关系，但是以意大利面的方式调味，你一定会感受到奶油白酱的浓郁滋味。若喜欢吃辣，加一点点粗黑胡椒粉味道会更棒。

### 牛肉面酱

容量/295克(3人份)  
主要成份/牛肉、红萝卜、青椒、番茄酱、红葡萄酒  
产地/日本



### 洋菇野菜面酱

容量/290克(3人份)  
主要成份/良质野菜(洋葱、胡萝卜、蒜头)、洋菇、红酒、番茄糊、番茄酱、奶油  
产地/日本



**蔬菜香蒜意大利面酱**  
容量/570克(4人份)  
主要成份/蔬菜、大蒜、红萝卜、南瓜  
产地/中国台湾  
\*使用前先将火腿炒至半熟，再加入酱慢火煮5分钟即可拌面。







**完熟面酱罐**  
容量 / 295克 (3人份)  
主要成份 / 猪肉、蔬菜 (青椒、红萝卜、植物油)、番茄糊、砂糖、香辛料  
产地 / 日本



**天然蔬菜面酱**  
容量 / 285克 (3人份)  
主要成份 / 鸡肉、洋芋、高丽菜、芹菜、白豆仁、胡萝卜、番茄、洋葱  
产地 / 日本  
\* 酱汁浓缩且无化学添加物。



**白酒意大利面酱**  
容量 / 295克 (3人份)  
主要成份 / 猪肉、洋葱、胡萝卜、雪莉酒、番茄糊  
产地 / 日本



**野菜意大利肉酱**  
容量 / 290克 (3人份)  
主要成份 / 牛肉、苹果、洋葱、胡萝卜、大蒜、番茄、蚝油  
产地 / 日本



**完熟番茄意大利肉酱**  
容量 / 140克 (1人份)  
主要成份 / 牛肉、蔬菜 (洋葱、红萝卜、芹菜)、红葡萄酒、番茄糊、番茄酱、  
产地 / 日本  
\* 无须撕开调理袋，直接将袋放入沸水中煮沸3~5分钟即可食用，若使用微波炉加热则需将酱倒入容器中包上保鲜膜后加温。



**熏肉奶油意大利面酱**  
容量 / 140克 (1人份)  
主要成份 / 脱脂浓缩乳、牛乳、洋葱、肉、蛋黄、清炖肉汤、奶酪  
产地 / 日本

### 胡萝卜野菜肉酱

容量 / 295克 (3人份)  
主要成份 / 猪肉、蔬菜、青椒、胡萝卜  
产地 / 日本  
\* 无化学添加物，肉量增加。



**原味番茄意大利面酱**  
容量 / 850克 (8人份)  
主要成份 / 新鲜番茄、洋葱、香辛料、酒、橄榄油、蒜、胡椒、盐  
产地 / 美国

### 意大利面酱

容量 / 290克 (3人份)  
主要成份 / 牛肉、猪肉、野菜、青椒、番茄、西洋芹、红萝卜、洋葱、蒜、红辣椒  
产地 / 日本  
\* 独家100%完熟青椒制法。





## 配料小Tips

**味噌：**味噌是一种调味品，是以黄豆为主原料，再加上盐及不同的曲发酵而成，它与豆类通过霉菌繁殖而制得的豆板酱、黄豆酱、豆豉等很相似。

**味醂：**又称米霖，是由甜糯米加曲酿造而成，属于料理酒的一种。

**高汤：**煮肉或鸡鸭等的清汤，也指一般的清汤。

**昆布：**为海带科植物海带或翅藻科植物昆布的干燥叶状体。

**鸭赏：**为台湾的小吃，是选择经济价值较低的老菜鸭，剖肚去除内脏后，涂上粗盐、胡椒等香料，再用竹片将鸭身撑开成扁平状，于阳光下曝晒数小时后放入拥有木炭及甘蔗的小铁皮箱，利用木炭烧烤甘蔗，滴出甜汁，淋在木炭上，借此冒出的浓烟熏烤，直到鸭子外皮泛着金黄色即成。

**吉士粉：**是一种香料粉。呈粉末状，浅黄或浅橙黄色，易溶化，适用于软、香、滑的冷热甜点之中（如蛋糕、蛋卷、包馅、面包、水果馅饼、夹饼、布甸、挞类等糕点中），主要取其特殊的香气和味道，是一种较为理想的食品香料粉。

**美乃滋：**即沙拉酱或蛋黄酱，亦可用马铃薯、优酪乳、核桃（或南杏）制作而成。马铃薯（半个）蒸熟，剥皮、捣成泥、放凉，加优酪乳（半杯）拌匀，撒上切碎的核桃（二个）即可（假如是南杏，须先泡水一小时后，烘干，打成粉状再加入）。

**太白粉：**生粉或由生的马铃薯淀粉制成。

**九层塔：**即金不换，一种香叶，用作调味料。

**万能酱汁：**酒1/4杯，酱油1/4杯，味醂1/4杯，将材料全部放入锅中，用小火煮滚后，再续煮2分钟即可。





**图书在版编目 (C I P) 数据**

家常意大利面 / 颜金满著, - 汕头: 汕头大学出版社, 2003. 8

(新手食谱书系)

ISBN 7-81036-548-7

I. 家... II. 颜... III. 面条-食谱-意大利 IV. TS972.132

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第010980号

本书经杨桃文化事业有限公司授权, 出版中文简体字版本。

非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

**家常意大利面**

作者: 颜金满

责任编辑: 佟群英 郭丽萍

封面设计: 郭 炜

责任技编: 姚健燕

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编 515063

电 话: 0754-2903126 0754-2904596

印 刷: 深圳普加彩印务有限公司

邮购通讯: 广州市天河北路177号祥龙花园祥龙阁  
2205室

电 话: 020-85250482 邮编 510075

开 本: 890 × 1168 1/16

印 张: 3

字 数: 20千字

版 次: 2003年8月第1版

印 次: 2003年8月第1次印刷

印 数: 10000册

定 价: 15.00元

ISBN 7-81036-548-7/TS · 32

**版权所有, 翻版必究**

**如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换**







ISBN 7-81036-548-7



9 787810 365482 >

ISBN 7-81036-548-7/TS·32

(全套5册): 75.00元 本册定价: 15.00元